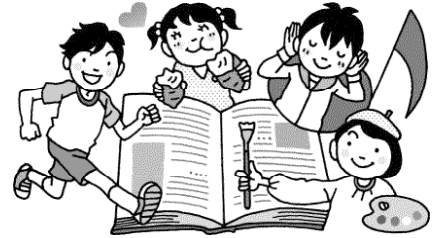




# ほけんだより 10月

No.19  
H28. 10. 6.  
青郷小学校





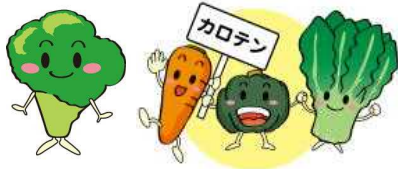

  
 こんげつ ほけんもくひょう  
**今月の保健目標**  
 めたいせつ  
**目を大切にしよう!**



## 目を守るために、あなたは何をしていますか？

大切な目を守るために自分でできることはたくさんあります。ただ、簡単そうにみえても、毎日続けるのはなかなかむずかしいというのもありそうです。自分の生活をふり返ってチェックをしてみましょう。そして、「こんなの、当たり前！」と言えるようになりますように。



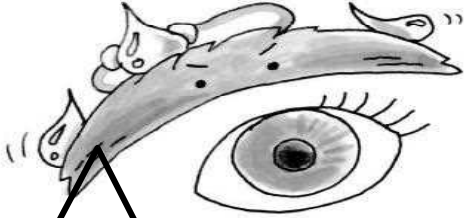
<p>テレビやゲームは時間を決めて見る。</p> 	<p>遠くを見て目を休める。</p> 	<p>勉強や読書は明るい部屋でする。</p> 
<p>勉強や読書は正しい姿勢でする。</p> 	<p>目によいものを食べる。          &lt;特にカロテンやルテイン&gt;</p> 	<p>早ね早起きでしっかりすいみんをとる。</p> 

こうしてみると、遠望訓練やピジョントレーニングはもちろん、生活リズムチェックや「バンザイスクワット」も目の健康につながっているのがわかりますね。



# 目を守るガードマンたち

## まゆげ



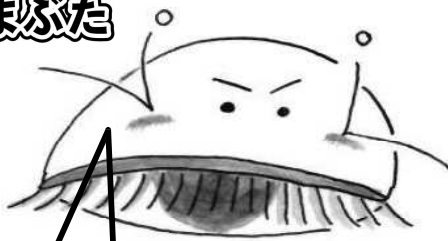
お落ちてくるあせや雨から目を守る役目をしています。左右合わせて約1300本生えています。

## まつげ



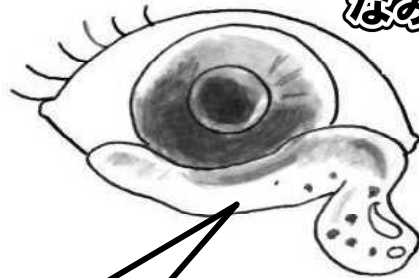
ほこりや砂が目に入らないように守っています。左右それぞれ上まつげは約100~150本、下まつげは約50~75本生えています。

## まぶた



と飛んでくるものが、目に当たらないようにブロックしています。まぶたきをして、なみだを目全体に届ける役目もしています。

## なみだ



目がかわかないようにうるおして、栄養分や酸素を届けています。ゴミが入ったときは、きれいにあらい流します。

## 秋の視力検査を行います！

4月の視力検査では、視力の低い人（B・C・D）は福井県や全国よりも少なめでした。これが続いているとうれしいですね。

- 11日(火) 3年 4の2
- 12日(水) 4の1 5年
- 13日(木) ひまわり 1、2、6年

視力検査のときに見るアルファベット  
の「C」に似た図形は、100年以上前に眼科医のランドルト先生が考えたもの。  
「ランドルト環」という名前です。